

給食だより



令和6年度 5月号

愛知県立小牧特別支援学校

新学期が始まって1か月が経ちました。新しいクラスでの給食は慣れましたか。さて、「朝ごはん」は元気に一日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、メニューにも気をつけ、しっかり食べてから登校しましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

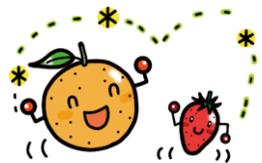
ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。このブドウ糖は脳のエネルギー源になります。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

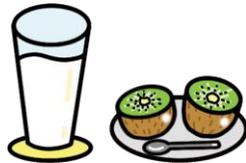
くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな
栄養素がとれる!



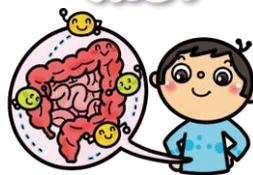
ビタミン豊富! 生で食べる
と栄養をむだなくとることができます。

とても手軽で
簡単に食べられる!



くだもの乳製品も、
そのまま気軽に食べられる
ものが多いです。

腸を元気にして
くれる!



くだもの食物繊維や、ヨーグル
トなどの発酵食品の善玉菌は、腸内
環境を整える働きがあります。

今月の給食目標

「身のまわりをきれいにして食事をしよう」

- ☆ 食事の前に、石けんで手を洗いましょう。または、清潔な手拭きで、指の間から指先まできれいに拭きましょう。
- ☆ つめは短く切ってあるか確認しましょう。
- ☆ 毎日、きれいなハンカチを用意しましょう。
- ☆ 机の上をきれいに拭きましょう。



新茶の季節です!

みなさんは、「茶摘み」の歌を歌ったことがありますか。「夏も近づく八十八夜〜」と始まりますね。八十八夜とは、立春から数えて、88日目の日のことです。毎年5月1、2日に当たり、この時期に摘んだお茶を「新茶」といいます。



愛知県では、お茶の栽培が盛んです。抹茶の原料である「てん茶」の生産量は全国4位です。特に、西尾市がてん茶の有名な産地です。給食では、16日のデザートに西尾市産抹茶プリンが出ます。